

しもつけ減塩部 (高血圧予防教室)

「さらら館コース」
高血圧予防のために尿検査から自分の1日の食塩摂取量を知り、減塩のポイントを学んでみませんか。

■対象者 74歳以下の下野市民で、①・②に該当する方

①血圧が要指導・要医療の方
②eGFRが要指導の方

■会場 さらら館 研修室

■定員 20名

■日程・内容

○1月25日(水)

午前9時30分～11時30分

・高血圧予防のために
・減塩生活ははじめませんか
※尿検査回収①

○2月15日(水)

午前9時30分～正午

・尿検査①の結果について
・健康クイズ

・調理実習(おいしく減塩)

○3月1日(水)

午前8時45分～9時45分

※尿検査回収②

○3月22日(水)

午前9時30分～11時30分

・尿検査②の結果について
・まとめ

■申込締切 1月18日(水)
※申し込みをされた方には、事前に尿検査の容器とご案内をお送りします。

脂質得納得教室 (脂質異常症予防)

脂質異常症の予防のポイントを学ぶ教室を開催します。

■対象者 市民で、次のいずれかに該当する方

①脂質項目で要指導がある方
②脂質異常症予防に興味のある方

■内容

・脂質異常症ってどういう病気？
・脂質異常症を予防する食生活って？自分の食事の傾向を知らう！
・脂質異常症予防食の試食、野菜レシピの紹介

■場所

さらら館 研修室

■日時

午前9時30分～11時30分

(受付：午前9時15分～)

■持ち物 筆記用具、健診結果がわかるもの

■費用 無料

■定員 30名

■申込締切 2月15日(水)

(定員になり次第締め切り)

■申込締切 2月15日(水)

■申込締切 2月15日(水)

■申込締切 2月15日(水)

■申込締切 2月15日(水)

ヘルシースタート教室

食事バランスガイドを使って食事バランスを考える教室を開催します。離乳食についてもアドバイスします。

■日時

1月27日(金)

午前9時50分～11時45分

(受付：午前9時30分～50分)

※受付時間内に血圧測定を行います。

■場所 ゆうゆう館大ホール

■対象者 平成28年6・7月生まれの生

後6～7か月児を持つ保護者

■持ち物 母子手帳

■定員 約20名

■内容

・自分や家族の食事について振り返ってみよう！
・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫
・血圧測定

■申込締切 1月20日(金)

■申込方法

電話または下記

のQRコードでお

申し込みください。

■申込締切 2月9日(木)

■申込締切 2月9日(木)

■申込締切 2月9日(木)

■申込締切 2月9日(木)

■申込締切 2月9日(木)

歩くす

「健康ウォーキング教室」
(健康マイレージ対象事業)
冬コース
健康運動指導士より効果的なウォーキング方法を学びます。

■日程 (2日間コース)

1回目 2月16日(木)

2回目 2月23日(木)

午前9時45分～11時30分

(受付：午前9時30分～)

■場所 南河内公民館

■対象者 市民で健診を受診した方

■定員 30名

■内容

血圧測定、ストレッチ、ウォーキングについての講話と実践(室内・屋外。ただし雨天時は室内のみ。)

■持ち物

運動可能な服装、帽子、タオル、運動靴、室内用運動靴、水分

■申込締切 2月9日(木)



寒さが厳しい時期となってきました。寒くなると、血管が収縮し血圧も高くなります。高血圧の状態が続くと、脳卒中や心筋梗塞などの病気を発症しやすくなります。

血圧は食事、運動、寒暖差など様々な要因から常に変動しています。正常血圧は、収縮期血圧(上の血圧)が130mmHg以下、拡張期血圧(下の血圧)が85mmHg以下です。血圧を測定し、自分の値を確認してみましょう。

血圧測定のポイント

①朝と夜の二回測定をしましょう。
②測定のタイミングは、朝は起床後一時間以内、トイレの後、朝食の前です。薬を飲んでいない方は、服薬前に測定をしましょう。
夜は就寝前のリラックスタイムが良いです。入浴・飲酒の直後は血圧が変動しやすいので避けるようにしましょう。